

Huevos rellenos divinos

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 6 eggs (in shell)
- 2 cucharadas light mayonnaise
- 1 mustard

Preparación

1. Coloque los huevos en una cacerola. Cubrálos con agua fría.
2. Cueza los huevos a fuego lento (pequeñas burbujas) y deje cocinar durante 12 minutos.
3. Retire del fuego y escúrralos.
4. Rompa los huevos debajo del agua fría y deje que se enfríen. Quite las cáscaras.
5. Corte los huevos por la mitad a lo largo y quite las yemas.
6. Mezcle las yemas, el aderezo y la mostaza en una bolsa de plástico pequeña con cierre.
7. Corte un pequeño agujero en una de las esquinas inferiores de la bolsa. Apriete y exprima la mezcla dentro de las mitades de huevo. Decore como lo desee.

Notas

Adornos:

- pimentón
- pimienta de cayena (si le gusta picante)
- pepinillos encurtidos
- cebollines rodajados

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	90
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	212 mg
Sodio	174 mg
Total de Carbohidrato	1 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	6 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	25 mg
Hierro	1 mg
Potasio	65 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Alimentos que contienen proteínas	1 onza

- aceitunas verdes o negras en rodajas

Puede usar 1/8 de cucharadita de sal y 1/8 de cucharadita de pimienta para sustituir una 1 cucharada de mostaza.

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.